

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-24 do dnia 2024-01-30 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-24 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Twaróg 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Dżem 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Dżem 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Kakao 250ml (MLE) Rukola
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy z kaszą 450g Napój 250ml	Sos pieczarkowy z kaszą 450g Napój 250ml	Sos pieczarkowy z kaszą 450g Napój 250ml	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy 100 g Kasza 100g	Sos pieczarkowy z kaszą 450g Napój 250ml	Sos pieczarkowy z kaszą 450g Napój 250ml	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy 100 g Kasza 100g	Sos pieczarkowy z kaszą 450g Napój 250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Pomidor 50g Ogórek kwaszony 50 g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Pomidor 50g Ogórek kwaszony 50 g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g
	P.W	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2417 Białko ogółem 77,79g Tłuszcz 73,02g Węglowodany 375,04g Sód 1245 mg

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-25 czwartek	I śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Hummus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g
	II śniadanie					Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g			
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Pieczeń meksykańska 50g MasłoRoślinne25g Chleb żytnio - pszenno 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony 100g(MLE) Roszponka 20g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g (MLE) Roszponka 20g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g (MLE) Roszponka 20g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g Roszponka 20g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g (MLE) Roszponka 20g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g;(MLE) Roszponka 20g Chleb pszenno 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g	Jogurt owocowy 150g	Jogurt owocowy 150g	Suchary 4 szt	Jogurt owocowy 150g	Jogurt owocowy 150g	Jogurt owocowy 150g

Kcal 2907 Białko ogółem 85,8 g Tłuszcz 112,46g Węglowodany 4040,45 g Sód 1450mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	
	II śniadanie					Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	Kolacja	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Grahamka 1 szt	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)
	P.W	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2420 Białko ogółem 66,3 g Tłuszcz 80,51g Węglowodany 373,56g Sód 1319,11mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	
	II śniadanie					Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Bigos 350 g Kiełbasa śląska 100 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos 350 g Kiełbasa śląska 100g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos 350 g Kiełbasa śląska 100 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 m
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 3000 Białko ogółem 98,23g Tłuszcz 134,54g Węglowodany 369,75 Sód 1564,66 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pomidor 80g Papryka 50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 m	Pomidor 80g Papryka 50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU0,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	P. W	Herbatniki	Wafle ryżowe 3szt	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki

Kcal 3005 Białko ogółem 94,35 Tłuszcz 132,31 Węglowodany 375,97 Sód 1395 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 m	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ) bez cukru	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa bezmięсна 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa niezabielana 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa bezmięсна 300 ml Racuchy wegańskie 2 szt. (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt (GLU,PSZ)
	podwieczerek						Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml			
	kolacja	Salceson 80g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Salceson 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salceson 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3226 Białko ogółem 137,26 Tłuszcz 118,7 Węglowodany 418,21g. Sód 1459,3mg

Opracowała: Karolina Wardega- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Musztarda 20 g	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g (GLU,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 3 szt	Bułeczki maślane 3 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt

Kcal 3095 Białko ogółem 92,93 Tłuszcz 129 Węglowodany 404,01 Sód 1397,85 mg